ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY AT HO CHI MINH CITY

Sổ tay sức khỏe COVID-19

2m



MỤC LỤC

Sổ tay được thực hiện dưới sự cố vấn chuyên môn của các giảng viên liên ngành.
Biên soạn và trình bày bởi nhóm sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Phần 2:

VỆ SINH, KHỬ KHUẨN

VỆ SINH VÀ KHỬ KHUẨN



1. VỆ SINH TAY THƯỜNG QUY. THỜI ĐIỂM VỆ SINH TAY.
2. CÁCH CHỌN, ĐEO VÀ THÁO KHẨU TRANG. HƯỚNG DẪN GIẶT ĐỐI VỚI LOẠI TÁI SỬ DỤNG
3. CÁCH PHA DUNG DỊCH KHỬ KHUẨN
4. KHỬ KHUẨN BỀ MẶT. THÔNG GIÓ TẠI NHÀ.
5. AN TOÀN SINH HOẠT TẠI NHÀ





RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN DƯỚI VÒI NƯỚC CHẢY HOẶC VỚI DUNG DỊCH SÁT KHUẨN ÍT NHẤT 30 GIÂY

1.1 VỆ SINH TAY THƯỜNG QUY

6 BƯỚC RỬA TAY



Bơm 3 – 5ml vào lòng bàn tay



Chà hai lòng bàn tay vào nhau



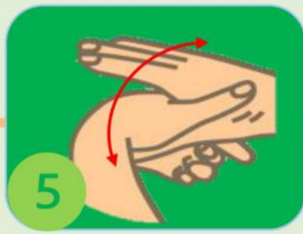
Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại



Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẻ ngón tay



Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia



Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



Chà ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại

CÁC BƯỚC 2,3,4,5 LẶP LẠI TỐI THIỂU 5 LẦN

! LƯU Ý

Dùng khăn giấy dùng một lần để lau khô. Nếu dùng khăn sợi lông để lau khô, Không dùng chung và phải giặt sạch thường xuyên

Hình ảnh: vi.pngtree.com Nguồn: Bộ Y tế

1. 2 NHỮNG **THỜI ĐIỂM** CẦN VỆ SINH TAY



SAU KHI TRỞ VỀ TỪ NƠI CÔNG CỘNG



TRƯỚC VÀ SAU KHI ĂN



RỬA TAY LÀ CÁCH GIẢM LÂY NHIỄM TỐT NHẤT



SAU KHI ĐI VỆ SINH



TRƯỚC VÀ SAU KHI NẤU ĂN



SAU KHI HO, HẮT HƠI



SAU KHI CHẠM VÀO CÁC VẬT DỤNG, BỀ MẶT

Hình ảnh: vi.pngtree.com, vi.lovepik.com Nguồn: Bộ Y tế

2.1 CHỌN KHẨU TRANG Y TẾ PHÙ HỢP

NÊN


CHE KÍN MŨI VÀ MIỆNG


CHE KHÍT 2 BÊN MẶT VÀ KHÔNG CÓ KHE HỞ


CÓ GỌNG Ở MŨI ĐỂ GẬP VÀO SÁT SỐNG MŨI

KHÔNG NÊN


KẾT HỢP 2 KHẨU TRANG DÙNG MỘT LẦN



NẾU DÙNG KHẨU TRANG TÁI SỬ DỤNG

NÊN


KHẨU TRANG VẢI THOÁNG KHÍ


KHẨU TRANG VẢI DỆT KHÍT


KHẨU TRANG CÓ 2 - 3 LỚP


KHẨU TRANG CÓ NGĂN CHỨA MIẾNG LỌC BÊN TRONG

KHÔNG NÊN


LÀM BẰNG LOẠI VẢI GÂY KHÓ THỞ



LOẠI KHẨU TRANG N95 ƯU TIÊN CHO NHÂN VIÊN Y TẾ


CÓ LỖ THÔNG HƠI CHO CÁC PHẦN TỬ VIRUS THOÁT RA

Hình ảnh, nguồn: CDC, TTYT QUẬN 1

2.2 ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH



1. RỬA TAY ĐÚNG CÁCH
2. XÁC ĐỊNH TRÊN DƯỚI CỦA KHẨU TRANG
3. XÁC ĐỊNH MẶT TRONG NGOÀI CỦA KHẨU TRANG
4. ĐEO & ĐIỀU CHỈNH KHẨU TRANG

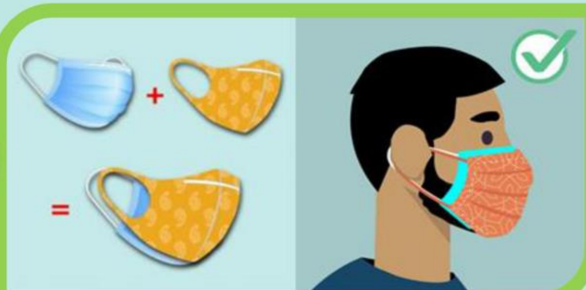
KHÔNG NÊN ĐEO KHẨU TRANG THEO CÁCH NÀY





ĐEO KHẨU TRANG Y TẾ BÊN DƯỚI KHẨU TRANG VẢI GIÚP TĂNG CƯỜNG BẢO VỆ

BẠN CÓ BIẾT?



Hình ảnh, nguồn: CDC, BYT

2.3 THÁO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH



CHỈ CẦM VÀO DÂY ĐEO, KHÔNG CHẠM MẶT NGOÀI KHẨU TRANG

BỎ KHẨU TRANG VÀO THÙNG RÁC NẮP KÍN

RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

2.4 CÁCH BẢO QUẢN VÀ GIẶT KHẨU TRANG TÁI SỬ DỤNG

CẤT GIỮ KHẨU TRANG VẢI TRONG TÚI NHỰA ĐÓNG KÍN KHI BỊ ƯỚT HOẶC BẨN



KHI THÁO KHẨU TRANG ĐỂ ĂN UỐNG, ĐỂ KHẨU TRANG GỌN GÀNG TRONG TÚI GIẤY



GIẶT HẰNG NGÀY VÀ BẤT CỨ KHI NÀO BỊ BẨN GIẶT VỚI BỘT GIẶT THÔNG THƯỜNG, NƯỚC ẤM NHẤT CÓ THỂ



PHƠI TRỰC TIẾP DƯỚI ÁNH NẮNG MẶT TRỜI ĐỂ KHÔ HOÀN TOÀN



Hình ảnh, nguồn: CDC, BYT.

3.1 PHA DUNG DỊCH VỆ SINH - KHỬ KHUẨN

THƯỜNG QUY KHI KHÔNG CÓ CA BỆNH

BỘT CHLORAMIN B 25%	NƯỚC JAVEL 5%
VỆ SINH 1 LẦN/NGÀY	
½ MUỖNG CÀ PHÊ BỘT + 1 LÍT NƯỚC	Pha theo hướng dẫn sử dụng trên nhãn chai
KHỬ KHUẨN 1 LẦN/TUẦN	
1 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT + 1 LÍT NƯỚC	Pha **gấp đôi** lượng javel theo hướng dẫn trên nhãn chai trong cùng **một lượng nước**

KHI CÓ CA BỆNH

Bột Chloramin B 25% ››› 5 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT + 1 LÍT NƯỚC

Nước Javel 5% ››› Pha **gấp mười** lượng javel theo hướng dẫn trên nhãn chai trong cùng **một lượng nước.**

Nguồn: TTYT QUẬN TÂN BÌNH, TTYT QUẬN HẢI AN

3.2 PHA THUỐC TẨY ĐỂ KHỬ KHUẨN



PHA THUỐC TẨY VỚI NƯỚC THEO TỈ LỆ

1 PHẦN THUỐC TẨY : 10 PHẦN NƯỚC



HOẶC



5 MUỖNG CANH ⅓ CỐC

THUỐC TẨY

+



250 ml

NƯỚC

LƯU Ý KHI PHA DUNG DỊCH





- ✓ Dung dịch có hiệu quả sử dụng trong 24 giờ.



- ✓ Không để trực tiếp dưới ánh mặt trời.



- ✓ Cần đậy nắp dung dịch đã pha.
- ✓ Nếu cần pha nước, sử dụng nước nhiệt độ phòng. (trừ khi có chỉ định khác trên nhãn chai)



- ✓ Không trộn lẫn các hóa chất hoặc dung dịch.

Nguồn: Sở Y tế TPHCM, Nguyễn Thu Hương, Học viên ĐH Y Dược HCM (2021)

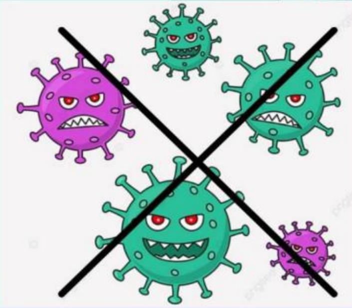
4.1 KHỬ KHUẨN BỀ MẶT

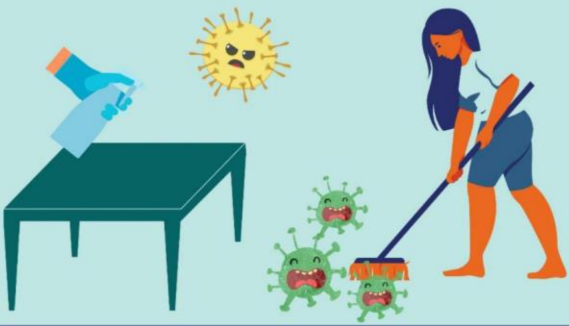
LÀM SẠCH VÀ VỆ SINH BỀ MẶT
BẰNG CHẤT TẨY RỬA VÀ CHẤT KHỬ TRÙNG

BƯỚC 1: LÀM SẠCH BẰNG CHẤT TẨY RỬA.
ĐỂ KHÔ TỰ NHIÊN

BƯỚC 2: KHỬ TRÙNG.

LƯU Ý: MÔI TRƯỜNG CẦN CÓ SỰ THÔNG KHÍ TỐT (MỞ CỬA SỔ)

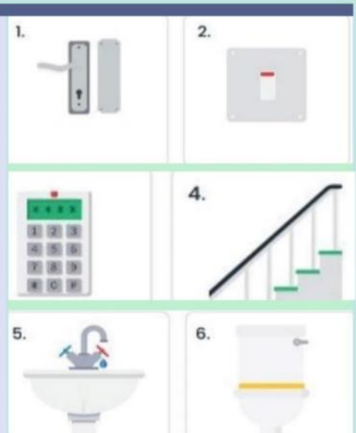




ÍT NHẤT **1 LẦN/NGÀY**
NỀN NHÀ, TƯỜNG,
BÀN GHẾ, ĐỒ VẬT,
BỀ MẶT CÓ NGUY CƠ TIẾP XÚC, KHU VỆ SINH

ÍT NHẤT **2 LẦN/NGÀY** TẠI NHÀ
ÍT NHẤT **4 LẦN/NGÀY** Ở NƠI CÔNG CỘNG

CÁC VỊ TRÍ TIẾP XÚC THƯỜNG XUYÊN



LƯU Ý: TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TRƯỚC KHI KHỬ KHUẨN

Hình ảnh, nguồn: CDC

4.2 THÔNG GIÓ TẠI NHÀ

THÔNG KHÍ KÉM
Đóng cửa, không sử dụng quạt



THÔNG KHÍ TỐT
Mở cửa, sử dụng quạt, tránh sử dụng máy lạnh



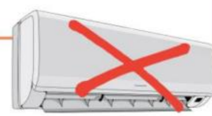
THÔNG GIÓ LÀ CÁCH DUY TRÌ MÔI TRƯỜNG LÀNH MẠNH VÀ PHÒNG NGỪA COVID-19



THÔNG GIÓ Ở CÁC KHÔNG GIAN CHUNG TRONG NHÀ

SỬ DỤNG QUẠT, MÁY LỌC KHÔNG KHÍ

HẠN CHẾ TỐI THIỂU SỬ DỤNG MÁY ĐIỀU HÒA





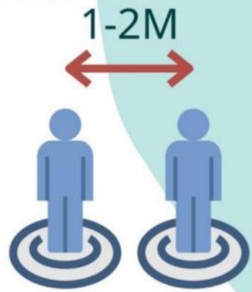
Hình ảnh, nguồn: CDC

5. AN TOÀN SINH HOẠT TẠI NHÀ

DÀNH PHÒNG NGỦ VÀ PHÒNG VỆ SINH RIÊNG CHO NGƯỜI NGHI NHIỄM



GIỮ KHOẢNG CÁCH TỐI THIỂU TỪ 1-2M VỚI CÁC THÀNH VIÊN CÓ NGUY CƠ CAO



NGƯỜI NGHI NHIỄM CẦN HẠN CHẾ DI CHUYỂN TRONG CÁC KHÔNG GIAN CHUNG TRONG NHÀ (PHÒNG KHÁCH, NHÀ ĂN...)



KHÔNG DÙNG CHUNG ĐỒ CÁ NHÂN





Hình ảnh, nguồn: CDC

VỆ SINH VẬT DỤNG



- ✓ MANG GĂNG TAY KHI XỬ LÝ CÁC MÓN ĂN VÀ VẬT DỤNG CHO NGƯỜI NGHI NHIỄM
- ✓ RỬA BÁT ĐĨA VÀ VẬT DỤNG BẰNG XÀ PHÒNG VÀ NƯỚC NÓNG
- ✓ THÁO GĂNG, RỬA TAY SAU KHI HOÀN TẤT

GIẶT GIŨ



- ✓ ĐEO GĂNG TAY VÀ KHẨU TRANG KHI XỬ LÝ ĐỒ GIẶT CỦA NGƯỜI NGHI NHIỄM
- ✓ VỆ SINH KHAY ĐỰNG VÀ GIỎ ĐỰNG QUẦN ÁO
- ✓ GIẶT BẰNG NHIỆT ĐỘ ẤM NHẤT CÓ THỂ VÀ PHƠI KHÔ HOÀN TOÀN
- ✓ CÓ THỂ GIẶT CHUNG ĐỒ CỦA NGƯỜI NGHI NHIỄM VỚI ĐỒ CỦA NGƯỜI KHÁC
- ✓ RỬA TAY SAU KHI XỬ LÝ QUẦN ÁO NGƯỜI NGHI NHIỄM

QUẢN LÝ CHẤT THẢI



- ✓ PHÂN LOẠI RÁC TẠI NGUỒN
- ✓ THU GOM XỬ LÝ RÁC HẰNG NGÀY
- ✓ ĐỦ THÙNG RÁC NẮP ĐẬY KÍN, Ở VỊ TRÍ THUẬN TIỆN
- ✓ THÙNG RÁC RIÊNG CÓ BAO LÓT CHO NGƯỜI NGHI NHIỄM
- ✓ SỬ DỤNG GĂNG TAY KHI XỬ LÝ RÁC
- ✓ RỬA TAY SAU KHI VỨT RÁC VÀO THÙNG



Hình ảnh, nguồn: CDC

VỆ SINH BỀ MẶT THƯỜNG XUYÊN SẼ GIÚP HẠN CHẾ VIRUS LÂY LAN

BẠN CÓ BIẾT?

NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP CHO COVID-19 PHÁT TRIỂN NHẤT
TỪ 4 ĐẾN 20°C

THỜI GIAN TỒN TẠI CỦA COVID-19 TRÊN MỘT SỐ BỀ MẶT

GỖ: 4-5 NGÀY

GIẤY: 3-5 NGÀY

NHÔM: 2-8 GIỜ

GĂNG TAY: TRONG 8 GIỜ

ÁO CHOÀNG: 1-2 GIỜ



CHUNG TAY ĐẨY LÙI COVID TRONG CỘNG ĐỒNG

Phần 2:

HÔ HẤP, VẬN ĐỘNG

CÁC BÀI TẬP THỞ

Các bài tập thở này giúp cải thiện tình trạng khó thở. Kiểu thở chúm môi giúp làm dài hơi thở ra, thở bụng và thở ngực kết hợp tay giúp tăng dung tích phổi

1 Kiểu thở chúm môi



Mím môi và hít vào bằng mũi trong 2 nhịp, giữ 3-5 giây nếu không khó thở sau khi hít vào.



Chúm môi như đang thổi sáo, và thở ra từ từ bằng miệng trong 4 nhịp

2 Kiểu thở bụng

- Một tay đặt lên ngực, một tay đặt lên bụng (Để cảm nhận di động của ngực và bụng).
- Hít vào bằng mũi (mím môi), bụng phình ra (tay ở bụng đi lên)
Thở từ từ bằng miệng, môi chúm lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (tay ở bụng đi xuống).
- Hít vào 1-2 nhịp thở ra 1-2-3-4 nhịp (Lúc thở ra gấp đôi lúc hít vào).



3 Kiểu thở ngực kết hợp tay

B1: Người bệnh đưa tay lên mở rộng lồng ngực kèm hít vào. Có thể giữ hơi thở lại khoảng 3-5s nếu như không gây khó thở.

B2: Đưa tay xuống kèm thở ra bằng phương pháp chúm môi.



Nguồn: Bộ Y tế (2014). Phục hồi chức năng

! LƯU Ý

- Khi hít vào và thở ra không cần gắng sức quá mức.
- Kết hợp động tác thở chúm môi với thở bụng hoặc thở ngực kết hợp tay vào trong một lần hít thở và nên luyện tập thường xuyên (Ít nhất 3 lần/ngày, mỗi lần 5 -10 phút).
- 2 động tác này có thể thực hiện trong cả lúc ngồi hoặc nằm (khi nằm luồn gối vào dưới đầu và dưới khoeo để chân hơi co lại).

TƯ THẾ NẰM SẤP CHO GƯỜI BỆNH COVID 19

Người bệnh xoay đầu sang 1 bên để dễ thở. Lưu ý xoay đầu đều hai bên để tránh co ngắn và đau cơ vai gáy.



Chêm lót 1 khăn hoặc gối mỏng ở vùng đầu cổ giúp người bệnh thoải

Chêm lót 1 gối dưới khớp hông để tránh gây đau lưng.

! Lưu Ý

Nên thay đổi tư thế thường xuyên để tránh loét, không áp dụng cho phụ nữ có thai, người có vấn đề về cột sống và các bệnh tim mạch, sau bữa ăn no, người bệnh vừa phẫu thuật bụng. Chưa có chứng cứ chống chỉ định cho bệnh nhân béo phì.

Nguồn: Indian (2021). Ministry of health and family welfare

VẬN ĐỘNG TẠI GIƯỜNG

Người bệnh Covid-19 từ nhẹ đến trung bình được khuyến cao nên nghỉ ngơi tại giường và vận động vừa sức.
Vận động giúp hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn máu và giúp thư giãn.

1 Nâng vai
⇄10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu thẳng)

2 Gấp , duỗi khuỷu tay
⇄10 - 20 lần



Cánh tay áp sát thân mình, gập khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra

3 Gấp , xoay cổ chân
⏱30 giây



Gấp, duỗi cổ chân, xoay cổ chân cùng và ngược chiều kim đồng hồ.

4 Co duỗi chân
⇄10 - 20 lần



Co chân đồng thời gập gối, sau đó duỗi thẳng chân.

5 Dạng chân
⇄10 - 20 lần



Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào.

6 Nâng chân
⇄10 - 20 lần



Nằm ngửa co 1 chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng

Nguồn: Vật lý trị liệu Phục hồi chức năng, Nhà xuất bản y học 2002

BÀI TẬP GIÃN CƠ

Giúp thư giãn cơ bắp, thúc đẩy lưu thông máu, tăng độ linh hoạt dẻo dai cho cơ thể.

1 Giãn cơ vai

⇄ 4 - 10 lần

B1: Đứng hai chân dang rộng bằng vai. Bắt chéo cánh tay trái qua ngực.

B2: Dùng tay phải giữ và kéo tay trái ngày tại vị trí khuỷu tay. Giữ tư thế này trong 15 – 30s, thực hiện tương tự với bên còn lại.



2 Giãn cơ cánh tay

⇄ 4 - 10 lần

B1: Nâng tay trái qua đầu và gập lại tại khuỷu tay sao cho tay phải chạm giữa lưng.

B2: Đặt tay trái lên khuỷu tay phải, và đẩy nhẹ tay phải xuống lưng. Giữ tư thế này trong 15 – 30 giây. Sau đó lặp lại động tác với bên còn lại.



Nguồn: Cancer Council Western Australia (2019) - Exercise for people living with cancer

BÀI TẬP GIÃN CƠ

3 Giãn cơ ngực – cánh tay
4 - 10 lần

B1: Đứng chống thẳng tay lên tường sao cho cánh tay song song với mặt sàn.

B2: Xoay người hướng ra ngoài tường cho đến khi cảm thấy căng nhẹ ở phần ngực và cánh tay, lưu ý không di chuyển chân. Giữ tư thế này trong 15 – 30 giây và lặp lại đối với tay còn lại.



4 Giãn cơ đùi
4 - 10 lần

B1: Đứng thẳng. Dùng tay giữ một chân kéo về phía sau mông. Duy trì lưng thẳng. Giữ tư thế trong 15 – 30s.

B2: Quay trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện tương tự với bên còn lại

Có thể tập bài tập này với tư thế nằm sấp



Nguồn: Cancer Council Western Australia (2019) - Exercise for people living with cancer

TĂNG THỂ LỰC
RÈN LUYỆN SỨC BỀN

Bài tập có tác dụng duy trì và tăng sức mạnh cơ bắp, cải thiện sức bền. Đồng thời thúc đẩy quá trình trao đổi chất, duy trì cân nặng hợp lý. Chú ý luôn duy trì nhịp thở đều đặn bằng đếm nhịp 1-2.

Bài tập cơ vùng ngực, vai, cánh tay

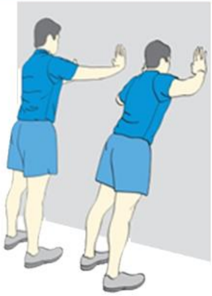
1 Đứng chống đẩy
6 - 20 lần

B1: Đứng hai chân rộng bằng vai. Hai tay duỗi thẳng, dang rộng bằng vai và chống lên tường.

B2: Hít vào đồng thời cong khuỷu tay, từ từ đưa người gần về phía bức tường.

B3: Thở ra và đẩy người về trí ban đầu.

Giữ thẳng người trong suốt quá trình thực hiện động tác.



! LƯU Ý Người có vấn đề **tăng huyết áp**, không nên tập gắng sức quá mức

2 Gập khuỷu
6 - 20 lần

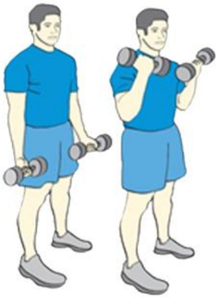
Chọn tạ phù hợp (0.5 - 2kg) không tập các bài tập kháng lực 2 ngày liên tục. !

B1: Đứng thẳng hai chân dang rộng bằng hai. Tay giữ tạ xuôi theo thân người, lòng bàn tay hướng ra phía trước

B2: Thở ra đồng thời gập khuỷu tay để nâng tạ cao ngang vai

B3: Hạ hai tạ trở về vị trí ban đầu.

Lưu ý giữ khuỷu tay sát với thân mình. Khi hạ tạ, giữ khủy tay hơi cong. Khi nâng tạ chú ý tránh di chuyển vai, giữ vai thoải mái.



Nguồn: Cancer Council Western Australia (2019) - Exercise for people living with cancer

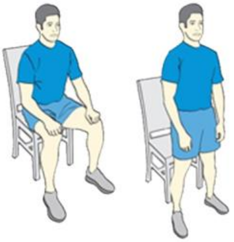
Bài tập vùng cơ đùi

1 Đứng lên từ ghế
6 - 20 lần

B1: Ngồi trên ghế và đặt tay lên đầu gối để bắt đầu bài tập. Hai chân mở rộng ngang hông, giữ lưng thẳng.

B2: Đứng lên, thở ra, giữ lưng thẳng.

B3: Từ từ ngồi xuống. Có thể nâng độ khó bằng cách không sử dụng tay hỗ trợ.



Bài tập vùng cơ thân mình

1 Ấn lưng xuống giường
4 - 10 lần

B1: : Co hai đầu gối lại và đặt hai bàn chân trên mặt phẳng.

B2: Ép cơ bụng cơ mông xuống mặt phẳng. Giữ lại trong 5 giây.

Thở đều trong quá trình tập bằng cách đếm số



Nguồn: Cancer Council Western Australia (2019) - Exercise for people living with cancer

Phần 3:

DINH DƯỠNG

dinh dưỡng là vàng

PHẦN A: NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG

1 Cung cấp đầy đủ năng lượng, bổ sung đủ **4 nhóm chất**, ăn **3 bữa chính** và ăn thêm các bữa phụ, cố gắng ăn >=15 loại thực phẩm mỗi ngày, kể cả gia vị.



2 Uống **8 -10 cốc nước** mỗi ngày (tương đương **1,6 - 2 lít nước**), đặc biệt là **nước ấm**, uống từng ngụm nhỏ. Có thể dùng các loại khác như nước chanh, nước cam pha loãng.
Lưu ý: Đối với trẻ em và người cao tuổi cần bổ sung nước thường xuyên chứ không đợi cảm giác khát.



3 Ăn các loại **trái cây và rau** có chứa nhiều nước: dưa hấu, cam, táo, cà chua, dưa leo, bông cải xanh,...



4 Có thể uống viên tinh dầu tỏi hoặc 1 - 2 tép tỏi tươi, nước gừng ấm, nước chanh sả ấm.



5 Đối với **người cao tuổi, trẻ nhỏ, người mắc các bệnh mạn tính, người thiếu cân** có thể bổ sung thêm các chế phẩm dinh dưỡng giàu năng lượng và đạm như ngũ cốc, sữa và sản phẩm từ sữa, không quá 2 cốc sữa mỗi ngày.



6

HẠN CHẾ



Đường, bánh ngọt, nước ngọt, đồ ăn dầu mỡ, chiên xào



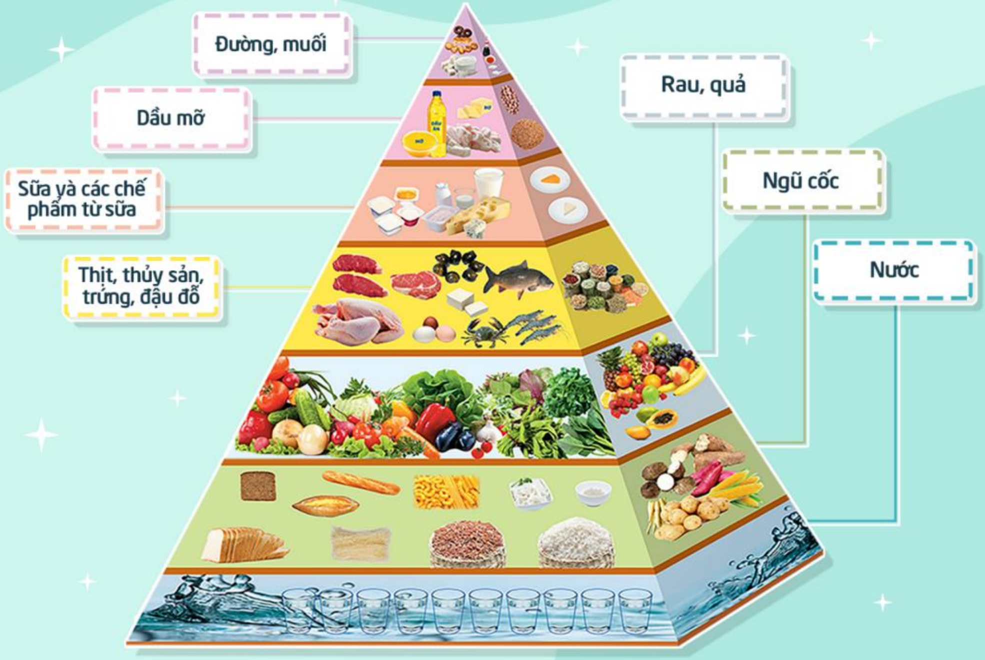
Ăn mặn (mỗi ngày dùng <5g muối ≈ khoảng 1 thìa cafe)



Tụ tập hàng quán, bia rượu, tiệc tùng

Nguồn: Nguyễn Thanh Hà (2020), Hướng dẫn dinh dưỡng - Hỗ trợ dự phòng và điều trị viêm phổi cấp do Virus Corona (Covid-19)

B. CÁC LOẠI THỰC PHẨM



Tinh bột		Cung cấp năng lượng cho cơ thể
Đạm		Duy trì hệ miễn dịch và giúp nhanh lành bệnh
Chất béo		Cung cấp năng lượng, giúp trao đổi chất cho cơ thể, Omega-3 hỗ trợ miễn dịch
Vitamin - Khoáng chất		**Vitamin A** giúp ngăn ngừa sự xâm nhập của virus, vi khuẩn **Vitamin C** nâng cao miễn dịch, giảm triệu chứng viêm **Vitamin D** kích hoạt hệ thống miễn dịch **Vitamin E** là chất chống oxy hóa mạnh, giảm nhiễm khuẩn đường hô hấp, hỗ trợ miễn dịch và kháng thể **Kẽm** duy trì hoạt động của hệ miễn dịch **Selen** giúp nâng cao miễn dịch
Gia vị		Gia vị có tính kháng khuẩn, kháng viêm, nâng cao miễn dịch như tỏi, gừng, hành tây, hành lá, ớt...

Nguồn: Nguyễn Thanh Hà (2020), Hướng dẫn dinh dưỡng - Hỗ trợ dự phòng và điều trị viêm phổi cấp do Virus Crona (Covid-19)

C. LỰA CHỌN, MUA, CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM

1. Khi đi mua thực phẩm



1. Kiểm tra số lượng nhu yếu phẩm còn lại trong nhà



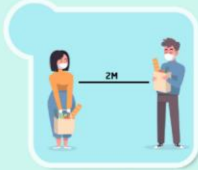
2. Lập danh sách các loại thực phẩm cần mua



3. Đeo khẩu trang và mang dung dịch sát khuẩn tay nhanh trước khi ra khỏi nhà



4. Mua đủ thực phẩm cần thiết, tránh tích trữ



5. Giữ khoảng cách với người khác ít nhất 2 mét



6. Không mua thực phẩm bị bệnh, ươn, ôi, thiu



7. Tránh xa khu vực chứa chất thải và nước thải trong chợ



8. Rửa tay sạch ngay sau khi tiếp xúc các loại thịt sống



9. Đặt hàng giao đến nhà nếu không thể ra khỏi nơi cư trú

2. Sau khi mua thực phẩm về nhà



Rửa tay ngay sau khi về nhà, **thay** quần áo, **giặt** khẩu trang vải hoặc **thải bỏ** khẩu trang y tế vừa sử dụng



Xịt sát khuẩn bao bì đựng thực phẩm



Sơ chế, bảo quản thực phẩm cẩn thận, an toàn.
Thay bao bì và chứa thực phẩm trong túi hoặc hộp chuyên dụng



Vệ sinh sạch sẽ bằng dung dịch sát khuẩn các bề mặt (bàn, nơi để thực phẩm...) có tiếp xúc với thực phẩm mới mang về

Nguồn: Nguyễn Thanh Hà (2020), hướng dẫn dinh dưỡng - Hỗ trợ dự phòng và điều trị viêm phổi cấp do Virus Corona (Covid-19)

C. LỰA CHỌN, MUA, CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM

3. Khi xử lý và chế biến thức phẩm tại nhà



Rửa tay

Rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến thực phẩm.



Bảo quản

Bao bì như lon, chai, hộp,... có thể được lau sạch bằng chất khử trùng trước khi mở hoặc cất giữ.



Dùng dụng cụ riêng cho thực phẩm tươi sống

Sử dụng dao, thớt, đũa, muỗng riêng cho thực phẩm sống để tránh lây nhiễm chéo vào đồ ăn chín.

4. Khi bảo quản thưc phẩm bằng tủ lạnh

- Giữ tủ lạnh của bạn ở khoảng 4 - 5°C, tránh để quá nhiều đồ trong tủ lạnh, đảm bảo nhiệt độ bảo quản.
- Dọn tủ lạnh 1 lần/tuần, loại bỏ thực phẩm hỏng.
- Đảm bảo nấu và hâm nóng thức ăn ở nhiệt độ thích hợp (≥72°C trong 2 phút).
- Thức ăn thừa nên được cho vào hộp để làm nguội nhanh, ghi ngày trước khi cho vào tủ lạnh.

NÊN



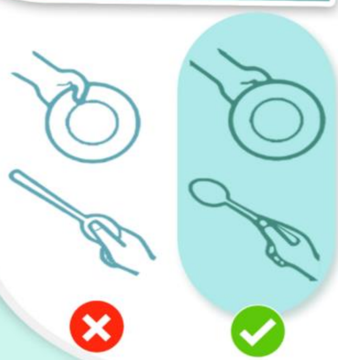
KHÔNG NÊN



Nguồn: Eatright (2018), Refrigerate - The Basics

D. VỆ SINH ĂN UỐNG

Không chạm tay vào mặt trong của bát, đĩa sạch; thành cốc uống nước và dụng cụ ăn uống tiếp xúc với miệng của bạn.



Dùng cốc/ly để uống các loại đồ uống đóng hộp, lon thay vì đưa trực tiếp lên môi.





Mỗi người có bộ dụng cụ ăn uống riêng, nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống.



Dụng cụ ăn uống của người bệnh nên rửa bằng nước ấm và để riêng.



Luôn ăn chín uống sôi để tránh các bệnh gây ra do thực phẩm

Nguồn: Nutrition for Non-Nutritionists (2020) - Serving food safely during COVID-19

E. TÂM LÝ KHI ĂN UỐNG



NÊN
Tinh thần thoải mái thưởng thức bữa ăn, có thể cùng ăn từ xa với người thân qua các ứng dụng zalo, facetime, áp dụng "Thiền ăn",...



KHÔNG NÊN
Quá lo lắng về bệnh, suy nghĩ tiêu cực, trách móc người lây bệnh,...

Áp dụng "Thiền ăn" giữ tinh thần thoải mái



1. NHÌN
Nhìn đĩa thức ăn và cảm nhận hình dạng nó trông giống hình ảnh vui nhộn gì?

2. NHẮM MẮT
Nhắm mắt lại và tưởng tượng món ăn trong đầu, nghĩ đến người làm ra món ăn, quy trình làm món ăn đó như thế nào?

3. NGỬI
Ngửi hương thơm tỏa ra và cảm nhận.

4. CHẠM
Đưa thức ăn chạm môi, sau đó đưa vào lưỡi và cảm giác vị trí thức ăn chạm vào.

5. CẮN
Bằng ý thức hãy cắn và cảm nhận vị ngon của thức ăn.

6. NHAI VÀ NUỐT
Nhai và đếm nhẩm số lần trước khi nuốt. Nuốt từ từ cảm nhận thức ăn đang di chuyển xuống dạ dày và cảm ơn người đã tạo ra món ăn cho bạn.



VỚI NGƯỜI THAY ĐỔI VỊ GIÁC

- Khởi đầu từ ăn nhạt rồi tăng vị dần
- Dùng thức ăn khi còn ấm vì thức ăn nóng có vị đậm đà hơn
- Dùng kẹo chua, kẹo bạc hà hoặc kẹo cao su trước và sau bữa ăn nếu bị khô miệng
- Vệ sinh răng miệng, tạo cảm giác ngon miệng



VỚI NGƯỜI CHÁN ĂN

- Chia nhỏ bữa ăn 4 - 6 lần/ngày, không bỏ bữa
- Nếu không ăn cơm được thì thay thế bằng các thực phẩm giàu dinh dưỡng như: cháo thịt, sữa giàu năng lượng, ngũ cốc...
- Người chăm sóc khuyến khích, động viên để tạo động lực cho họ vui sống lạc quan

Nguồn: Canadian Nutrition Society (2020) - What can I eat at Home after being in the Hospital with COVID-19

tinh thần lạc quan - bữa ăn dinh dưỡng - duy trì sức khỏe

Phần 4:

THEO DÕI, CHĂM SÓC TẠI NHÀ

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT?

A. Covid 19 là gì?

Bệnh lý do Vi rút Corona (CoV) là một họ virút lây truyền từ động vật sang người và gây bệnh cho người từ cảm lạnh thông thường đến các tình trạng bệnh nặng, đe dọa tính mạng của người bệnh như Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARSCoV) năm 2002 và Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) năm 2012.

Đường lây truyền



Lây trực tiếp từ người sang người qua đường hô hấp như giọt bắn, hạt khí dung, không khí



Qua đường tiếp xúc với người nhiễm bệnh



Lây gián tiếp qua các vật dụng hoặc bề mặt bị nhiễm mầm bệnh.

B. Biểu hiện của bệnh Covid 19 là gì?

Triệu chứng thường gặp

- Sốt
- Mệt mỏi
- Ho khan

Triệu chứng ít gặp

- Đau họng
- Đau nhức
- Tiêu chảy
- Mất vị giác hoặc khứu giác
- Viêm kết mạc
- Da nổi mẩn hay ngón tay ngón chân bị tấy đỏ, tím tái

Triệu chứng nghiêm trọng

- Khó thở
- Mất khả năng nói hoặc cử động
- Đau hoặc tức ngực

Hơn 80% người bệnh không bị viêm phổi và thường tự hồi phục sau khoảng 1 tuần. Một số trường hợp không có biểu hiện triệu chứng lâm sàng.

Gần 20% NB diễn biến nặng, thời gian trung bình từ khi có triệu chứng ban đầu cho tới khi diễn biến nặng trong khoảng 5-8 ngày.

B. Biểu hiện của bệnh Covid 19 là gì?

Có từ 20-40% người mang mầm bệnh không có triệu chứng.
Việc không triệu chứng này sẽ làm tăng gieo rắc mầm bệnh vào môi trường, làm cho nhiều người bị lây nhiễm



Sau giai đoạn toàn phát 7-10 ngày, nếu không có suy hô hấp, người bệnh sẽ hết sốt, các dấu hiệu lâm sàng dần trở lại bình thường và khỏi bệnh.

Tử vong xảy ra nhiều hơn ở người cao tuổi, người suy giảm miễn dịch và mắc các bệnh mạn tính kèm theo.

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

Nếu bạn là đối tượng nguy cơ: béo phì, trên 60 tuổi, có bệnh lý nền đang điều trị cần liên lạc ngay với y tế địa phương để chuẩn bị cách ly

1. Những việc cần chuẩn bị:

Thực phẩm hoặc viên uống có chứa nhiều vitamin, đặc biệt là vitamin C.
Ví dụ: cam, chanh, quýt, rau củ,...



Nước súc miệng: nước muối sinh lý, nước súc miệng sát khuẩn...



Thuốc hạ sốt: paracetamol, lưu ý sử dụng thuốc không chứa thành phần cafein vào chiều tối sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ
Thuốc trị ho, thuốc trị tiêu chảy



Gừng, sả dùng để xông



Túi rác có ghi nhãn: "CHẤT THẢI NGUY CƠ CHỨA SARS-Cov-2".



Thiết bị theo dõi sức khỏe: Nhiệt kế, máy đo SpO2, điện thoại thông minh.



Cài đặt ứng dụng khai báo sức khỏe mỗi ngày
Vietnam Health Declaration trên điện thoại thông minh
với hướng dẫn sử dụng bên dưới.



C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

2. Cách ly người bệnh:

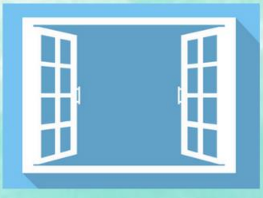
Đeo khẩu trang và cách ly ở một phòng riêng



Giữ khoảng cách với mọi người ít nhất 2 mét



Phòng cách ly phải thông thoáng, mở cửa sổ thường xuyên



Nếu sử dụng điều hòa không khí thì phải dùng riêng
Phòng không được sử dụng chung với hệ thống điều hòa trung tâm



Lưu ý: Không mua máy tạo oxy, máy thở để trữ vì dễ gây cháy nổ và không có chuyên môn để sử dụng.

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

3. Đảm bảo an toàn cho người xung quanh

Thực hiện 5K, không tiếp xúc với người xung quanh, kể cả vật nuôi.



Che kín mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, hoặc khăn vải hoặc khăn tay, khăn giấy
→ Tháo bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng.



Rác thải của người bệnh được thu gom vào bọc rác riêng và liên hệ với Trạm y tế phường để được xử lý.



Rửa tay thường xuyên với xà phòng đặc biệt sau khi ho, hắt hơi.



Vệ sinh, khử khuẩn các bề mặt người bệnh tiếp xúc thường xuyên.



Có máy giặt hoặc chuẩn bị xô chậu **để người bệnh tự giặt đồ**.



Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân: ly, chén đũa muỗng,...



C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

4. Người chăm sóc cần chú ý:

Cần đeo khẩu trang và tấm chắn giọt bắn khi tiếp xúc với người bệnh



Sau khi tiếp xúc phải tháo bỏ khẩu trang và rửa tay bằng dung dịch chứa cồn,



Khẩu trang sau khi dùng xong phải bỏ vào túi rác riêng. Tấm chắn giọt bắn nếu tái sử dụng cần khử khuẩn bằng dung dịch chứa cồn, phơi ngoài nắng và để khô ráo, thoáng mát



Không ôm đồ dùng cá nhân, quần áo bẩn của người bệnh

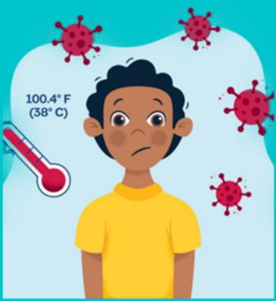


C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

- **Theo dõi sức khỏe như thế nào?**

Đo nhiệt độ, nhịp thở, độ bão hòa oxy trong máu SpO_2 của người bệnh 2 lần/ngày (sáng và chiều)



Nhiệt độ bình thường: 36 – 37,5˚C
Nhịp thở: 16 – 20 nhịp/phút
SpO_2 ≥ 95%.

Theo dõi các triệu chứng đối với người bệnh có yếu tố nguy cơ cao (bệnh lý nền, lớn tuổi, béo phì,...).



Khai báo sức khỏe hằng ngày bằng ứng dụng **Vietnam Health Declaration** trên điện thoại thông minh.



C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• SpO_2 là gì và theo dõi như thế nào?

SpO_2 là độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi
Giá trị SpO_2 bình thường dao động ở mức 95 - 100%.

Theo dõi chỉ số SpO_2 rất quan trọng, đa số ca nhiễm Covid-19 khi được đưa đến các cơ sở y tế đều rơi vào tình trạng nguy kịch vì SpO_2 tụt xuống thấp, dẫn đến khó thở là một triệu chứng nguy hiểm cần được xử trí ngay.





Theo dõi SpO_2 2 lần/ngày (sáng và chiều). Có thể đo SpO_2 bằng máy đo chuyên dụng hoặc sử dụng điện thoại thông minh có tải App. Đối với hệ điều hành IOS là ứng dụng CarePlix Vital, còn Android là Pulse monitor.

C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

Các cách đo SpO_2

1 Sử dụng máy đo chuyên dụng



Mở kẹp, đặt ngón tay trỏ vào chạm điểm tận cùng của máy



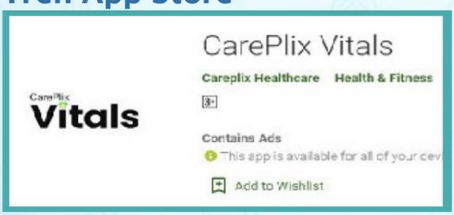
Nhấn nút nguồn trên máy, không di chuyển tay trong lúc đo



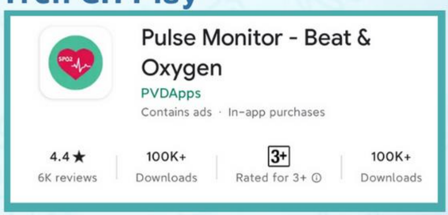
Kết quả sẽ hiển thị trên màn hình sau vài giây

2. Tải app trên điện thoại

Trên App Store



Trên CH Play



Khi SpO_2> 90% nhưng thấp hơn 94%

\+ Liên hệ trạm y tế phường để được tư vấn hay nhập viện.

\+ Tuân thủ cách dùng thuốc theo hướng dẫn của nhân viên y tế

\+ Tuyệt đối không được tự ý dùng thuốc

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



5. Chăm sóc người bệnh

• Cần làm gì khi sốt?

- Theo dõi thân nhiệt 2 giờ/lần cho đến khi hết sốt, trở về nhiệt độ bình thường (36 - 37,5°C)
- Sốt > 38,5°C có thể dùng paracetamol liều 10-15 mg/kg/lần, không quá 60 mg/kg/ngày cho trẻ em và không quá 2 gam/ngày (không quá 4 viên paracetamol 500mg) với người lớn
- Sốt > 39°C phải báo cho nhân viên y tế



- Uống đủ nước, đảm bảo cân bằng dịch, điện giải, từ 1,5 – 2 lít nước/ngày
- Đảm bảo dinh dưỡng và nâng cao thể trạng.
- Mặc quần áo thông thoáng, thoải mái.

• Cần làm gì khi ho?



- Uống thuốc giảm ho
- Vệ sinh mũi họng, súc miệng họng bằng các dung dịch vệ sinh miệng họng hoặc nước muối sinh lý, 3 lần/ngày
- Giữ ấm cơ thể, nhất là vùng cổ, mặt
- Không ăn, uống các chất kích thích, đồ ăn quá cay, nóng.

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• Cần làm gì khi mệt mỏi?



- Ăn uống đầy đủ, không bỏ cử
- Nghỉ ngơi hợp lý, nhưng không nằm tại giường quá lâu
- Vận động nhẹ trong phòng và tập thể dục để tăng cường sức khỏe.

(Tham khảo thêm tại phần vận động)



• Xử trí khi bị đau cơ, đau đầu

- Nghỉ ngơi hợp lý, không nằm lâu tại giường
- Vận động nhẹ, hoặc tập thể dục tại giường
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol
- Chườm ấm tại vị trí đau.

• Xử trí khi giảm vị giác



- Cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng
- Nếu chán ăn, khó nuốt, có thể ăn cháo xay (cháo có thêm thịt và rau củ), uống sữa cao năng lượng, ngũ cốc.
- Bổ sung dinh dưỡng bằng nước ép trái cây, rau củ.

(Tham khảo thêm tại phần A, B mục dinh dưỡng)

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• Xử trí khi đau họng

- Uống nhiều nước ấm từ 1,5 – 2 lít/ngày
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol



• Xử trí khi tiêu chảy



- Uống nhiều nước, bổ sung đầy đủ dinh dưỡng
- Uống thuốc giảm tiêu chảy.
- Sử dụng dung dịch bổ sung điện giải: oresol, hydrite...







C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• Chăm sóc sức khỏe tinh thần



- Giữ tinh thần thoải mái, bình tĩnh và suy nghĩ tích cực.
- Đọc sách, nghe nhạc, xem phim ảnh để thư giãn, giải trí.
- Tập thể dục thường xuyên để duy trì cơ thể khỏe mạnh và tình thần sảng khoái

.

- Trò chuyện với gia đình, bạn bè để chia sẻ, tâm sự bằng điện thoại
- Chăm sóc cây xanh, có thể lau dọn phòng cách ly ngăn nắp, sạch sẽ
- Duy trì năng lượng sống tích cực tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.



D. Những lưu ý khi sử dụng thuốc

1. Không được tự ý mua thuốc khi chưa có sự tư vấn của nhân viên y tế.

2. Không sử dụng kháng sinh khi điều trị Covid-19 do thuốc không có tác dụng đối với vi rút.

3. Chỉ sử dụng thuốc kháng viêm khi có hướng dẫn của nhân viên y tế

4. Nếu người bệnh đang sử dụng các thuốc điều trị bệnh mạn tính như: cao huyết áp, đái tháo đường,... thì vẫn có thể uống thuốc bình thường. Khi hết thuốc cần liên hệ với Bác sĩ điều trị để được tư vấn.

5. Khi không có triệu chứng, không nên uống thuốc để phòng ngừa

D. Dấu hiệu nguy hiểm
Cần gọi ngay cấp cứu 115

1. Khó thở, thở nhanh, thở khò khè.
2. Đau ngực, hay lờ đờ, hoa mắt, chóng mặt
3. Không thể tự ra khỏi giường, tự chăm sóc bản thân

E. Số điện thoại liên hệ

https://drive.google.com/drive/folders/1WJIvPXsCzrsDCvLtBb-oWX_9bhDscQ1X?usp=sharing

SCAN ME

Nguồn Bộ Y Tế & World Health Organization (WHO)